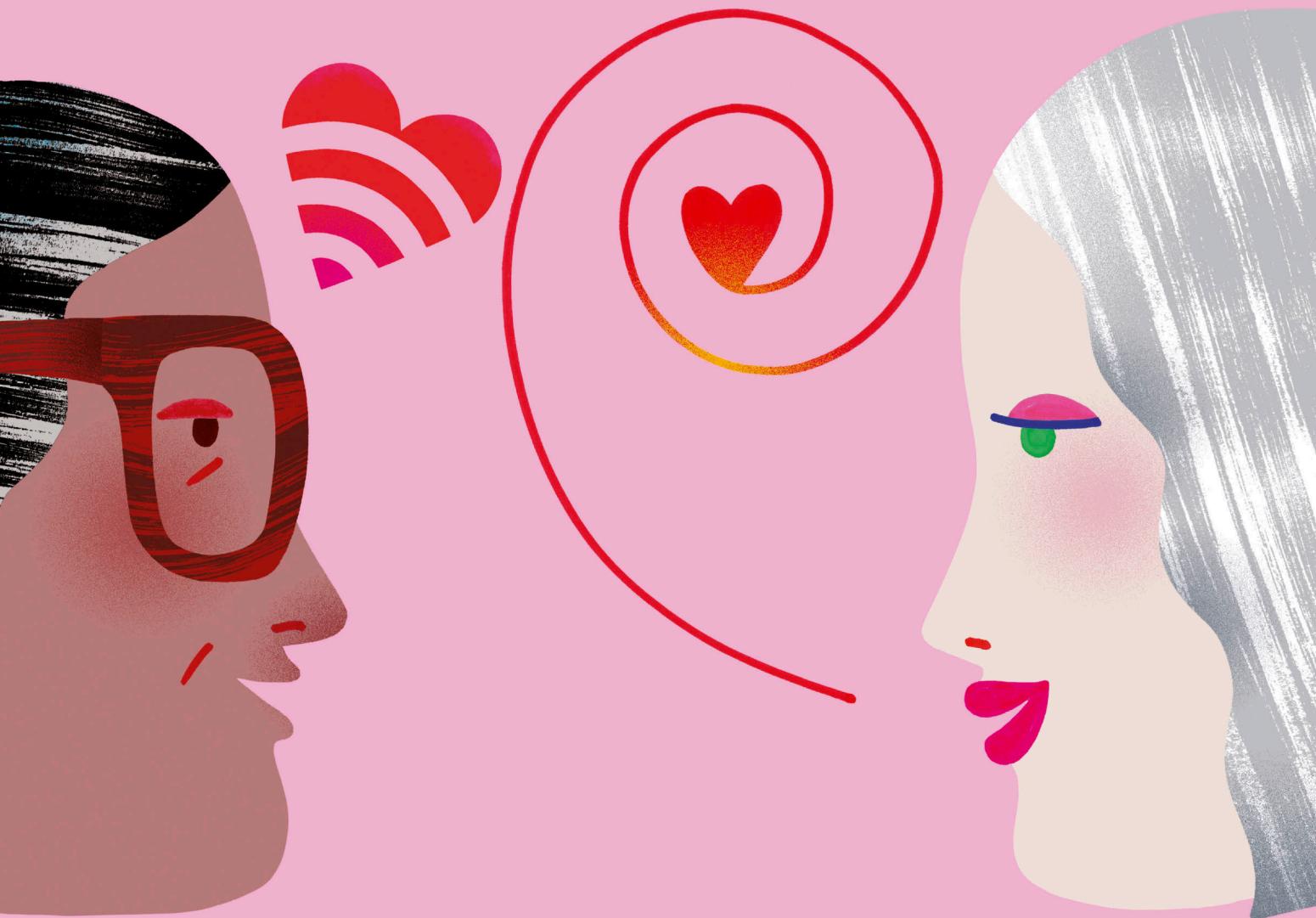


# Les clés pour trouver l'amour sur Internet à 60 ans

Savoir se valoriser tout en faisant preuve de sincérité, cibler précisément sa recherche tout en restant ouvert à la surprise... Faire de belles rencontres en ligne, cela s'apprend à tout âge!

PAR **SÉGOLÈNE BARBÉ** – ILLUSTRATION : **ÉRIC GIRIAT**



# A

ujourd’hui, en France, une personne de plus de 65 ans sur trois vit seule (Insee, février 2025) et les plus de 60 ans sont trois fois plus nombreux à divorcer qu’il y a trente ans (Ined, 2021).

Autant de candidats potentiels pour les sites et applis de rencontres de plus en plus nombreux qui leur sont réservés : Disons demain, Singles50, Nos belles années, Le Club des belles âmes... Pas besoin d’être un *digital native* pour chercher l’amour en ligne, mais il faut parfois apprendre à apprivoiser ce mode de rencontre particulier, qui passe d’abord par des « swipes », « likes », « matchs » et autres « tchats » avant un rendez-vous éventuel dans la vie réelle. Comment s’y prendre pour mettre toutes les chances de son côté ? Quels sont les écueils à éviter et les conseils les plus judicieux ?

## RESTER HONNÊTE

Derrière son écran, il est tentant d’embellir un peu ou beaucoup la réalité, de se créer en ligne une sorte de version idéale de soi-même, mais ces petites coquetteries sont en général contre-productives. « Le problème principal de ces sites, c’est le mensonge, tranche Florence Escaravage, coach en intelligence émotionnelle et amoureuse depuis près de vingt ans, fondatrice de Love Intelligence ([love-intelligence.fr](http://love-intelligence.fr)) et autrice de *Love Intelligence, dix piliers pour construire et réussir sa vie amoureuse* (Larousse, 2023). Beaucoup d’hommes de 60 ans mentent sur leur âge dans l’espoir de séduire une femme plus jeune, mais cela crée de la défiance et ne peut mener à rien de bon. Certains m’ont déjà raconté que la femme avec qui ils avaient rendez-vous était partie aussitôt car ils avaient deux fois moins de cheveux que sur leur photo de profil. C’est violent de s’infliger cela à soi-même. » Évitez de vous rajeunir mais ne tombez pas non plus dans l’excès

inverse en choisissant des photos peu soignées ou peu adaptées. « Un mec en débardeur à 60 balais, ce n’est pas *glam*. Les lunettes de soleil ne vous donnent pas un air “Top Gun”. L’autoportrait dans le miroir de la salle de bains blafarde n’est pas très vendeur non plus », s’agace ainsi Virginie sur son blog ([jeunevieillispas.com](http://jeunevieillispas.com)), s’étonnant de la difficulté de certains à se mettre en valeur sur ces sites. Choisissez de jolies photos de vous, faites-vous aider par des proches si vous n’en avez plus de récentes.

## RÉFLÉCHIR À SES ATTENTES

N’oubliez pas non plus l’étape essentielle de l’annonce, qui donne à vos visiteurs des éléments d’accroche sur lesquels rebondir pour vous contacter. Rédiger ces quelques lignes de présentation vous aide aussi à faire le point sur les valeurs qui comptent pour vous, sur la vie que vous souhaitez mener. « Dans l’annonce ou lors d’une première rencontre, il faut oser parler de vous, de ce qui vous anime et vous touche, de vos projets, poursuit Florence Escaravage. Plus vous envoyez de la justesse, de la vérité, de la sensibilité, plus vous vous donnez une chance d’avoir en face quelqu’un qui va résonner avec cela et vous aborder avec un minimum de courtoisie et d’élégance. » Pour Sandy Kaufmann ([sandykaufmann.ch/fr](http://sandykaufmann.ch/fr)), coach, thérapeute psychocorporelle spécialisée dans les relations amoureuses et autrice du podcast et du

**“IL FAUT OSER PARLER DE VOUS, DE CE QUI VOUS ANIME ET VOUS TOUCHE”**

• FLORENCE ESCARAVAGE, COACH EN INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE •

livre *S’ouvrir à l’amour* (Eyrolles, 2025), il est essentiel de se poser en amont les questions qui vous aideront à être plus au clair avec vous-même... et avec les autres. « Est-ce que je veux vivre à deux ou bien seul.e chez moi ? Nouer une véritable relation ou juste trouver de la compagnie ? Voyager en couple ou garder beaucoup de temps pour mes petits-enfants ? Habiter en ville ou à la campagne ? Mieux vaut s’interroger là-dessus avant la rencontre, où le cocktail hormonal peut venir flouter votre jugement », explique la spécialiste, qui conseille aussi ●●●

# "CELA DEMANDE UN EFFORT CONSCIENT DE SORTIR DE SA SOLITUDE"

• SANDY KAUFMANN, COACH ET THÉRAPEUTE PSYCHOCORPORELLE •



de vérifier la compatibilité concernant la manière dont on souhaite vieillir. « À 20 ans, si l'un mange des chips et l'autre des graines, les repas seront peut-être compliqués à préparer mais il n'y aura pas vraiment d'impact sur la vie à deux. En revanche, à 60 ans, cela peut créer un écart qui ne fera que se creuser car, dans dix ou quinze ans, l'état de santé des deux partenaires ne sera pas le même », poursuit-elle.

## CIBLER LES PROFILS ET RENCONTRER RAPIDEMENT

« J'ai commencé à discuter en ligne avec un homme qui me paraissait idéal, raconte Céline, 57 ans. Il écrivait très bien, était drôle. Je lui envoyais en retour des petits poèmes rigolos, des lettres, des textes. Lorsque je l'ai rencontré, grosse déception ! Il s'exprimait assez mal et a fini par m'avouer que ses mails n'étaient que des copier-coller d'autres auteurs. » Le passage à la réalité est parfois cruel, d'où l'importance de se rencontrer rapidement pour ne pas se laisser le temps de trop idéaliser ce partenaire potentiel. Réduire les échanges en ligne permet aussi de se prémunir contre les arnaques amoureuses, qui visent davantage les plus âgés. « Seulement une demi-heure de discussion (par téléphone ou par écrit) pour vérifier les points fondamentaux avant de passer à un premier rendez-vous », c'est ce que préconise Florence Escaravage. À condition, bien sûr, d'avoir pris la peine de bien cibler les profils en s'assurant de la compatibilité sur certains critères essentiels : âge, distance, niveau d'éducation, centres d'intérêt, phase de vie... « Beaucoup de gens sont là pour discuter mais n'ont pas vraiment l'envie ni l'énergie de s'investir dans une vraie relation, assure-t-elle. Se rencontrer rapidement permet donc de faire le tri sans perdre de temps. » Notamment

lorsqu'on a été seul.e pendant dix, quinze ans, ou même davantage, il est essentiel aussi de se réhabituer rapidement à des rendez-vous IRL (*in real life*, dans la vraie vie). « Cela demande un effort conscient de sortir de sa solitude, de sa zone de confort, c'est pourquoi je conseille de ne pas se limiter aux sites et applis mais de s'inscrire parallèlement à de nouvelles sorties et activités qui permettent elles aussi de faire des rencontres, même amicales », suggère Sandy Kaufmann.

## CHALLENGER SES CRITÈRES

Être au clair sur ses critères mais accepter en même temps d'évoluer sur certains, c'est tout l'enjeu des rencontres en ligne. Pour s'y retrouver dans les milliers de profils, il faut savoir le type de personne qu'on recherche mais aussi se laisser la possibilité d'être surpris, et finalement enrichi par une rencontre à laquelle on ne s'attendait pas. « Les sites obligent souvent à challenger ses critères, confirme Sandy Kaufmann. J'accompagnais par exemple une femme de 65 ans qui avait fait une très belle carrière professionnelle : sur une application, elle a rencontré un homme dont la carrière était plus modeste mais qui avait, comme elle, le projet de voyager et de profiter de la liberté de la retraite. Elle a finalement réévalué ce critère, visant l'ambition professionnelle ou le patrimoine, qui avait tant compté pour elle, et compris que la valeur d'aventure était plus importante aujourd'hui à ses yeux. » À 60 ans, surtout si l'on a connu une union de plusieurs décennies qui s'est mal terminée, les sites nous confrontent fréquemment à notre peur de souffrir à nouveau. « "Il ne me répond pas", "Il n'est pas intéressé"... J'avais aussi cette autre patiente qui trouvait une foule d'excuses pour repousser les rencontres car cela réveillait chez elle beaucoup de peurs et d'insécurité, se souvient Sandy Kaufmann. Ce n'est pas facile d'en sortir car, dans ces cas-là, on a vraiment l'impression que le problème vient de l'autre. »

On croise bien sûr sur les sites ou les applis des comportements peu élégants. Mais les rencontres en ligne viennent aussi nous titiller de manière assez utile sur nos insécurités et nos zones d'ombre, initiant des questionnements féconds qui nous aident souvent à avancer... et parfois à entamer une nouvelle étape de notre vie amoureuse. ●